第2次弥彦村食育推進計画

（平成26年度～平成30年度）

平成26年　3月

弥　彦　村

目　次

１．計画策定の経緯と趣旨・・・・・・・・・・・・・・・・・（１）

２．計画の位置づけ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・（１）

３．計画の期間・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・（２）

４．計画の推進体制・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・（２）

５．食育の基本理念と施策の柱・・・・・・・・・・・・・・・（３）
・基本理念
・施策の柱

６．これまでの取り組みと見えてきた課題・・・・・・・・・（４）
・これまでの取り組みと評価・・・・・・・・・・・・・（４）
・評価から見えてきた課題・・・・・・・・・・・・・（１７）

７．ライフステージごとの目指す姿・・・・・・・・・・（２２）

８．実施計画と評価項目・・・・・・・・・・・・・・・・（２３）

資料・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・（２６）
弥彦村食育推進協議会委員・幹事名簿
第２次計画策定の経過

１．計画策定の経緯と趣旨

我が国の社会経済構造が大きく変化している中、弥彦村においても核家族や共働き世帯の増加、就労形態の多様化など、家庭や生活を取り巻く環境が大きく変化しています。また、生活水準の向上に伴い、個人の価値観やニーズも高度化、多様化しています。このような過程において、食をめぐる現状も激変し、その結果、栄養の偏りや食習慣の乱れが生じ、生活習慣病の増加、重症化など、健康上の問題も深刻化しています。

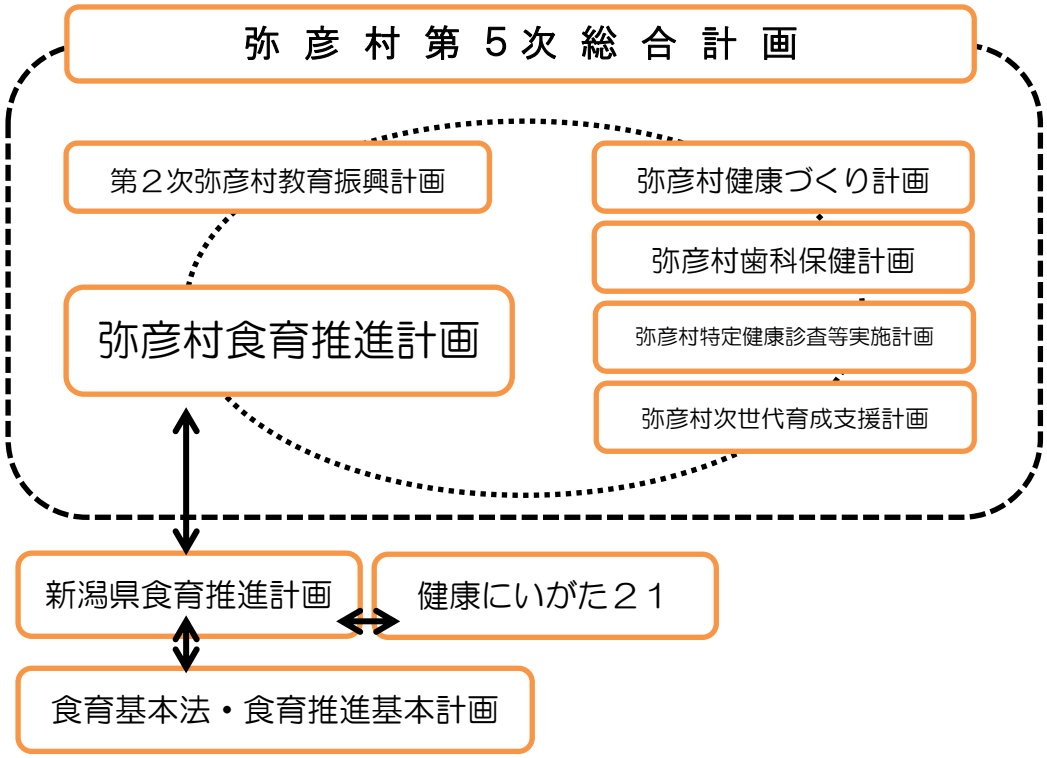
国や県では、この状況の解決を図るため、“食は命の源である”という考えから、平成１７年に「食育基本法」を制定、平成１９年には「新潟県食育推進計画」が策定されました。それを踏まえ、本村では、一人ひとりが「食」について見直し、よりよい方向を目指して実践するために、平成２１年３月に「弥彦村食育推進計画」を策定し、家庭を中心として、地域、保育園、学校、関係団体、行政が共通理解をもち、連携しながら食育推進に取り組んできました。

当初計画が平成２５年度で計画期間を終えることから、計画の評価と課題の把握を行い、そこから見出された今後５年間における推進の目標と方向性を明確にするため、第２次弥彦村食育推進計画を策定しました。

２．計画の位置づけ

この計画は、「弥彦村第５次総合計画」を上位計画とした食育を村民運動として推進するための行動計画であり、「食育基本法」に基づく本村の食育推進計画として位置づけられるものです。

また、「弥彦村健康づくり計画」をはじめとする本村の各種個別計画との整合性を図りながら食育の取り組みを効果的に実施するものとします。



３．計画の期間

平成２６年度から平成３０年度までの５カ年を計画期間とします。ただし、計画期間中であっても、社会情勢の変化などに応じて、必要な見直しを行います。

４．計画の推進体制

村では、食育関係機関、団体が連携を図り、効果的な食育を推進するため、「弥彦村食育推進協議会」を平成１９年９月に設置しています。同会で、年度ごとに進捗状況を把握、評価し、協議を行いながら食育事業に反映させます。

弥彦村食育推進協議会

教育・保育関係者、医療関係者、生産者、食品関連事業者、村民、行政など、食に関わる様々な主体で構成する協議会です。この協議会において、計画の策定や、施策に関する審議を行うほか、計画の進捗状況の把握・評価を行います。また、各主体同士が協働・連携し、幅広く食育を推進するために、協議会委員の属する機関の職員を構成員とする幹事会を置きます。

５．食育の基本理念と施策の柱

基本理念

“弥彦村　食で育む元気・長生き・豊かな心”

第１次計画より、この基本理念の基に ①食を通した健康づくり、②食の理解と継承を目的にし、食育を推進してきました。さらに、当初計画の中で見えてきた課題を改善するために、３つの施策の柱に沿って取り組みを進めていきます。

施策の柱

①食を通した健康づくり

１．望ましい食習慣の確立

- 主食・主菜・副菜がそろった食事をする
- 早寝早起きで生活のリズムを整える
- 自分の健康に関心を持ち、生活習慣病を予防する
- 家族そろって食卓を囲む
- 健康な歯で豊かな食生活を楽しむ

②食の理解と継承

２．地産地消活動の推進と活用

３．食文化の継承と発展

- 保育園、学校給食で地元の食材を活用する
- 弥彦村で生産される食材を知り、家庭で活用する
- 地域や家庭で行事食や伝承料理を広める

６．これまでの取り組みと見えてきた課題

◎これまでの取り組みと評価

弥彦村では、平成２１年３月に「弥彦村食育推進計画」を策定し、家庭を中心として、保育園、学校、関係団体、行政が連携を図りながら食育を推進してきました。

推進にあたり、それまでの現状を鑑み、村民や関係機関が誰でもわかりやすく、取り組みやすいよう、平成２３年度から「“バランスのいい食事”主食、主菜、副菜のそろった食事をしよう　～副菜は旬の地場産野菜を利用しよう～」を基本行動目標に掲げました。関係機関は、それぞれのライフステージごとに、基本的な方向を示しながら取り組みを進めました。

指標の達成状況表中の改善状況判定は、ベース値に対し現状値が、
　改善傾向・・・○　　悪化傾向・・・×　　変化なし(±0.1%)・・・△
と表しました。

Ⅰ．乳幼児期（就園前）

【これまでの取り組み】

○望ましい食習慣を離乳期から形成するために、各種母子健診・相談の場面において、生活リズムをつくることや離乳食・幼児食の適切な進め方等について、月齢に合わせた支援を行いました。

○子どもの食事は保護者の影響を強く受けるため、保護者自身の食事についても見直し、バランスのとれた食事が実践できるよう働きかけを行いました。

○おいしく楽しく食べるために、健康な歯をつくることや咀嚼機能向上の必要性を意識啓発しました。また、仕上げみがきの習慣化を促し、むし歯予防に努めることを推進しました。

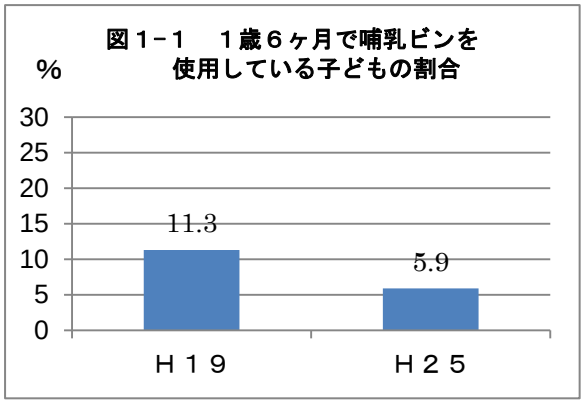
【指標の達成状況】

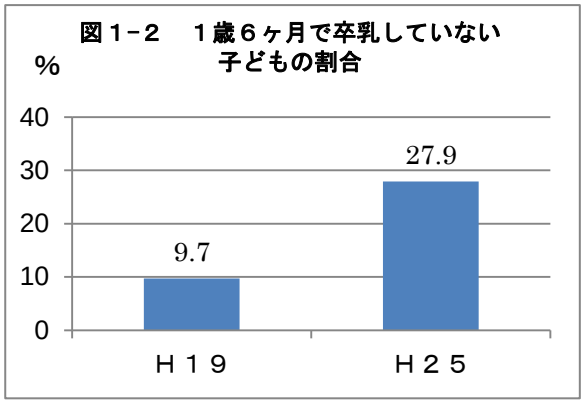
評価指標		ベース値（H１９）	目標	現状値（H２５）	改善状況
朝７時までに起きている子どもの割合（１～３歳）		25.9%	↑	48.4%	○
夜９時までに寝ている子どもの割合（１～３歳）		6.8%	↑	12.0%	○
１歳半で離乳を完了している子どもの割合		98.4%	↑	98.5%	△
１歳半で卒乳していない子どもの割合		9.7%	↓	27.9%	×
１歳半での哺乳ビンを使用している子どもの割合		11.3%	↓	5.9%	○
甘いお菓子や飲み物の与え方に気をつけている保護者の割合	１歳児	80.6%	↑	90.5%	○
	１歳６ヶ月児	70.9%	↑	60.3%	×
	３歳児	53.7%	↑	44.2%	×
時間を決めておやつを与えている保護者の割合	１歳６ヶ月児	79.0%	↑	77.9%	×
	３歳児	72.0%	↑	72.1%	△
量を決めておやつを与えている保護者の割合	１歳６ヶ月児	82.3%	↑	80.9%	×
	３歳児	63.4%	↑	76.8%	○
毎日仕上げみがきをしている子どもの割合	１歳児	68.6%	↑	65.0%	×
	１歳６ヶ月児	79.0%	↑	86.8%	○
	３歳児	91.5%	↑	87.2%	×
むし歯有病率	１歳６ヶ月児	3.2%	↓	1.5%	○
	３歳児	6.0%	↓	4.7%	○
一人平均むし歯本数	１歳６ヶ月児	0.08 本	↓	0.03 本	○
	３歳児	0.18 本	↓	0.28 本	×
家族そろって１日１回は楽しく食事をしている家庭の割合	１歳６ヶ月児	83.9%	↑	89.7%	○
	３歳児	79.3%	↑	88.4%	○

【評価】

①朝７時までに起きる子どもの割合、夜９時までに寝ている子どもの割合はともに増加していますが、夜９時までに寝る子どもは依然少ない状況です。

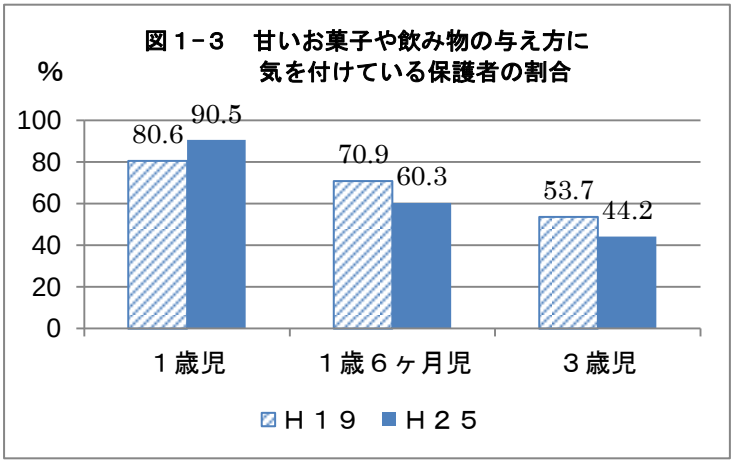
②１歳６ヶ月で離乳を完了している子どもの割合は、高い割合で推移しています。１歳６ヶ月で哺乳ビンを使用している子どもの割合も減少し(図1-1)、適切に離乳が進められていることが伺える反面、１歳６ヶ月で卒乳していない子どもの割合は増加しています(図1-2)。





資料：弥彦村「１歳半健診アンケート結果」

③１歳までは、おやつの与え方に気をつけている保護者の割合が高めですが、年齢が上がるに連れ、割合が減少しており、平成１９年度と比較するとさらに割合は減少しています(図1-3)。



資料：弥彦村「お誕生健診・１歳半健診・３歳児健診アンケート結果」

④時間や量を決めておやつを与えている保護者の割合は、１歳６ヶ月児で減少、３歳児で増加しました。

⑤毎日仕上げみがきをしている子どもの割合は、１歳６ヶ月児で増加、１歳児、３歳児では減少しました。

⑥むし歯有病率は１歳６ヶ月児、３歳児で減少しましたが、一人平均むし歯本数は３歳で増加しました。一人が持つむし歯本数が多いことが伺えます。

⑦家族そろって１日１回は楽しく食事をしている家庭の割合は、１歳６ヶ月児、３歳児ともに増加しています。

Ⅱ．幼児期（保育園）

【これまでの取り組み】

保育園では弥彦村食育推進計画に基づいて年間食育計画を作成し、食育を推進しています。

○バランスのとれた食事を子どもたちがわかりやすいよう、「赤・黄・緑のお皿をそろえること」として、日々の遊びの中や給食を通して伝えました。

○友達と楽しい雰囲気の中で給食を食べることで、おいしさを共有し、食への興味を高めることに努めました。また、大勢で食べることで食事のマナーを学びました。

○園庭では野菜作りをし、苗植えから収穫までを体験し、収穫した野菜は給食に使うことで、残さずに食べる気持ちを養いました。

○保護者へは、給食だより、給食の展示、おべんとうの日、保育参観を通してバランスのよい食事や、子どもの適正量、生活リズム形成についての情報提供をしました。

○給食メニューに行事食や郷土料理を取り入れ、由来や意味を伝えるとともに、給食だよりを通して家庭へも普及啓発しました。

【指標の達成状況】

評価指標		ベース値（H１９）	目標	現状値（H２５）	改善状況
朝７時までに起きている子どもの割合（３～５歳）		48.2%	↑	75.8%	○
夜９時までに寝ている子どもの割合（３～５歳）		5.0%	↑	6.3%	○
毎日朝食を食べている子どもの割合		95.5%	↑	89.3%	×
朝食に主食、主菜、副菜がそろっている子どもの割合		16.7%	↑	21.4%	○
保育園に持参するご飯量の平均	３歳児	98.9ｇ	↑	98.6ｇ	△
	４歳児	95.3ｇ	↑	100.5ｇ	○
	５歳児	116.8ｇ	↑	105.4ｇ	×
時間を決めておやつを与えている保護者の割合		57.2%	↑	67.5%	○
量を決めておやつを与えている保護者の割合		66.2%	↑	67.5%	○
肥満出現率	+１５%以上	5.3%	↓	3.6%	○
	+３０%以上	2.0%	↓	0.9%	○
やせ出現率	-１５%以下	0.4%	↓	3.2%	×
	-２０%以下	0.4%	↓	0.0%	○

評価指標		ベース値（H１９）	目標	現状値（H２５）	改善状況
毎日仕上げみがきをしている子どもの割合	３歳児	83.3%	↑	88.6%	○
	４歳児	66.2%	↑	80.0%	○
	５歳児	41.2%	↑	64.5%	○
一人平均むし歯本数	３歳児	1.26 本	↓	0.42 本	○
	４歳児	1.58 本	↓	0.91 本	○
	５歳児	2.38 本	↓	1.03 本	○
家族そろって１日１回は楽しく食事をしている家庭の割合		77.9%	↑	77.2%	×
季節に応じて行事食や伝承料理を食べている子どもの割合		―	―	73.3%	

【評価】

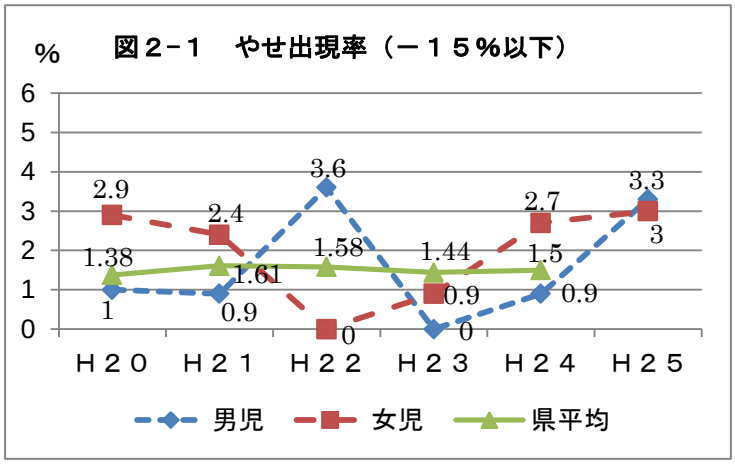
①朝７時までに起きる子どもの割合、夜９時までに寝ている子どもの割合はともに増加していますが、夜９時までに寝る子どもは依然少ない状況です。

②毎日朝食を食べている子どもの割合が減少しましたが、主食、主菜、副菜がそろった朝食を食べている子どもの割合は増加しています。

③保育園に持参するご飯量の平均は、４歳児で増加しましたが、依然、どの年代も目標量を下回っています。

④時間や量を決めておやつを与えている保護者の割合は、全体的に増加しています。

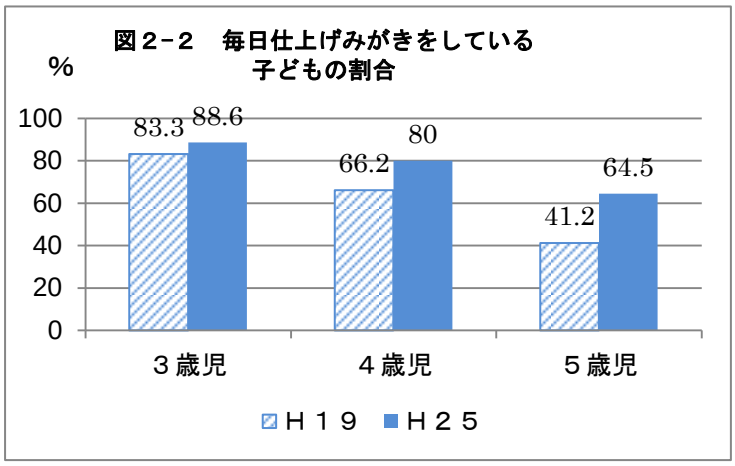
⑤やせ出現率は年度により増減はありますが、県平均と比較すると近年は増加傾向にあります(図2-1)。



資料：新潟県市町村栄養士協議会「新潟県小児肥満等発育調査」

⑥毎日仕上げみがきをしている子どもの割合は増加しており、特に４歳児、５歳児は大幅に増加しました。しかしながら、年齢が上がるにつれて割合は減少しています(図2

-2)。



資料：弥彦村「食生活アンケート調査」

⑦一人平均むし歯本数は、全体的に減少しています。

⑧家族そろって１日１回は楽しく食事をしている家庭の割合は、減少しています。

Ⅲ．学齢期（小学校）

小学校では、弥彦村食育推進計画と整合性を図りながら、「食に関する年間指導計画」を作成し、食育を行っています。

【これまでの取り組み】

〇健康な体づくりを目指した保健学習と、食に関する指導を担任、養護教諭、栄養教諭が実施しました。

〇朝食を食べることの大切さや、生活リズムを整えることの大切さを授業や委員会活動、PTA 活動、学校便りなど、学校全体で取り組みました。

〇児童が楽しんで体を動かすために、「体を動かす遊びの推奨」を担任や児童委員会等で意図的に取り組みました。

〇学校、家庭、地域、行政が連携した「学校保健委員会」を開催し、学校での現状や取り組みの共通認識を図りました。

〇給食に弥彦村で生産された食材を使用し、児童と生産者との交流も図りました。

〇家庭、学校歯科医、歯科衛生士、中学校、行政が連携し、協力しながらむし歯予防、歯肉炎予防に努めました。

【指標の達成状況】

評価指標		ベース値（H１９）	目標	現状値（H２５）	改善状況
夜１０時までに寝ている児童の割合	１～２年生	78.4%	↑	92.8%	○
	３～６年生	49.7%	↑	61.7%	○
毎日朝食を食べている児童の割合		92.9%	↑	92.8%	△
朝食に主食、主菜、副菜がそろっている児童の割合		24.9%	↑	36.9%	○
時間を決めておやつを食べている児童の割合		36.6%	↑	43.6%	○
量を決めておやつを食べている児童の割合		52.1%	↑	51.2%	×
体を動かす遊びや運動をしている児童の割合（１～２年生）		48.1%	↑	47.1%	×
運動部やスポーツクラブに参加している児童の割合（３～６年生）		58.2%	↑	68.3%	○
肥満出現率（+２０%以上）		11.4%	↓	8.7%	○
毎日仕上げみがきをしている子どもの割合（1～２年生）		66.7%	↑	40.6%	×
１日２回以上歯みがきをしている児童の割合	１～２年生	70.3%	↑	89.1%	○
	３～６年生	84.8%	↑	96.6%	○
むし歯有病率		4.1%	↓	4.0%	△
一人平均むし歯本数		0.04 本	↓	0.06 本	×
軽い歯肉炎有病率		29.8%	↓	7.5%	○
家族そろって朝食を食べている児童の割合		26.4%	↑	30.9%	○
家族そろって夕食を食べている児童の割合		59.6%	↑	58.0%	×
季節に応じて行事食や伝承料理を食べている児童の割合		―		67.4%	

【評価】

①夜１０時までに寝ている児童の割合が増加しています。

②時間を決めておやつを食べている児童の割合が増加しています。

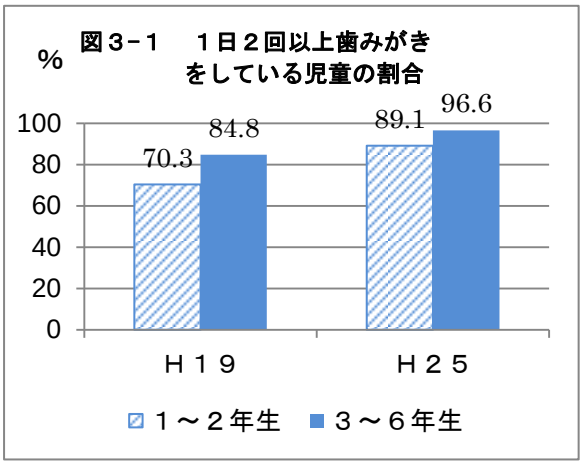
③毎日朝食を食べている児童の割合はほぼ横ばいですが、朝食に主食、主菜、副菜がそろっている児童の割合は増加しています。

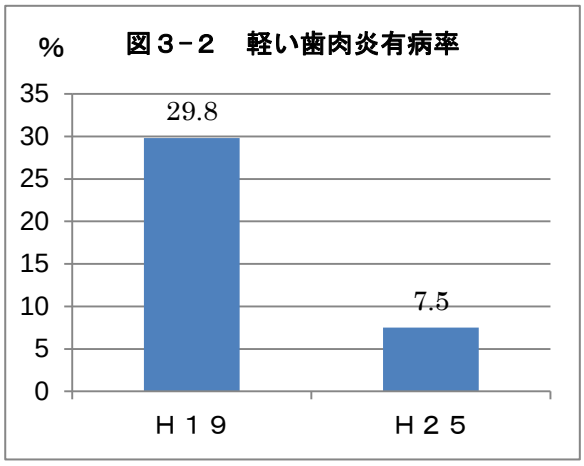
④体を動かす遊びや運動をしている児童（１～２年生）の割合はほぼ横ばいですが、運動部やスポーツクラブに参加している児童（３～６年生）の割合は増加しています。

⑤肥満度２０%以上の児童は、減少しています。

⑥毎日仕上げみがきをしている児童（１～２年生）の割合は減少していますが、１日２

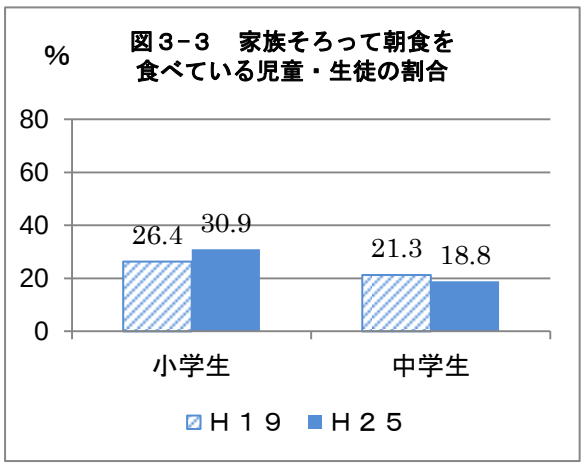
回以上歯みがきをしている児童の割合は大幅に増加しています(図3-1)。 軽い歯肉炎有病率は大幅に減少しています(図3-2)。

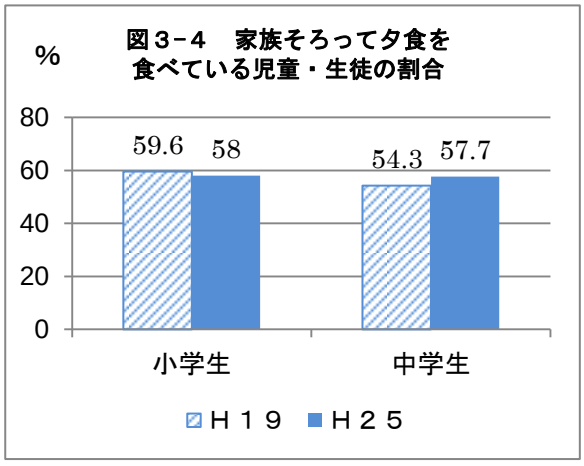




資料：弥彦村「食生活アンケート調査」　「弥彦小学校歯科健診結果」

⑦家族そろって夕食を食べている児童の割合はほぼ横ばいです(図3-4)。家庭環境の変化や保護者のワークスタイルの多様化で、家族そろって食事をすることが困難になってきていることが予想されます。





資料：弥彦村「食生活アンケート調査結果」

⑧児童の約７割近くが、季節に応じて行事食や伝承料理を食べています。

Ⅳ．学齢期（中学校）

【これまでの取り組み】

〇家庭科や、保健体育の授業で朝食の大切さやバランスのとれた食事、生活リズムを整えること等指導を行い、望ましい食習慣の形成に取り組みました。

〇給食に弥彦村で生産された食材を活用しています。また、家庭科の授業では郷土料理を作る課題を与え、弥彦村の食文化への理解を深めました。

〇家庭、学校歯科医、歯科衛生士、小学校、行政が連携し、協力しながらむし歯予防、歯肉炎予防に努めました。

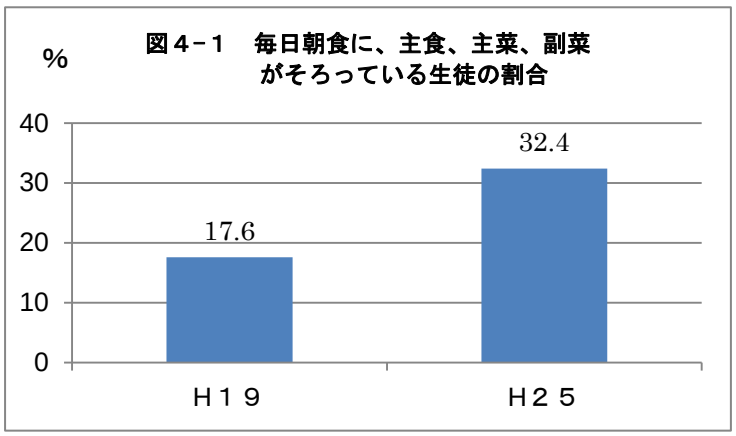
【指標の達成状況】

評価指標		ベース値（H１９）	目標	現状値（H２５）	改善状況
夜１１時までに寝ている生徒の割合		33.9%	↑	49.5%	〇
毎日朝食を食べている生徒の割合		84.7%	↑	87.4%	〇
朝食に主食、主菜、副菜がそろっている生徒の割合		17.6%	↑	32.4%	〇
カップ麺やインスタント麺を週１回以上４回以下で食べている生徒の割合		42.5%	↓	44.6%	×
肥満出現率（+２０%以上）	男 子	11.64%	↓	12.71%	×
	女 子	13.64%	↓	12.15%	〇
１日２回以上歯みがきをしている生徒の割合		89.4%	↑	93.2%	〇
一人平均むし歯本数		0.37 本	↓	0.35 本	〇
軽い歯肉炎有病率		47.0%	↓	23.8%	〇
家族そろって朝食を食べている生徒の割合		21.3%	↑	18.8%	×
家族そろって夕食を食べている生徒の割合		54.3%	↑	57.7%	〇
季節に応じて行事食や伝承料理を食べている生徒の割合		—	—	62.6%	

【評価】

①夜１１時までに寝る生徒の割合が増加しています。

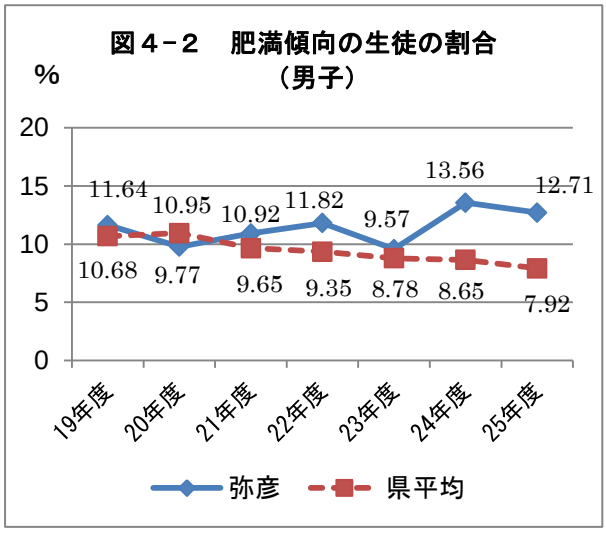
②毎日朝食を食べている生徒の割合は僅かに増加し、朝食に主食、主菜、副菜がそろっている生徒の割合は、大幅に増加しています(図4-1)。

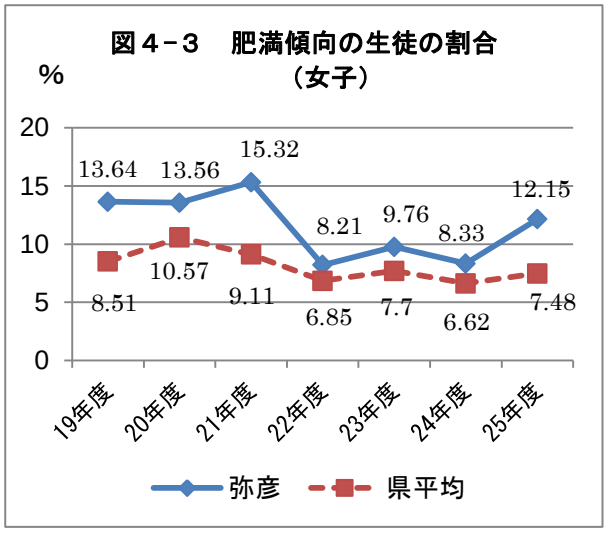


資料：弥彦村「食生活アンケート調査結果」

③インスタント麺を週１回以上４回以下で食べている生徒の割合は僅かに増加しています。食生活アンケートの結果から、おやつとしてではなく、食事としてインスタント麺を食べている様子が伺えます。

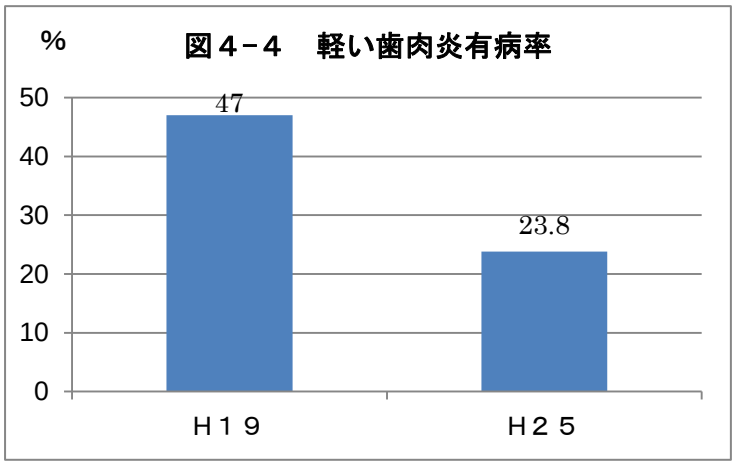
④肥満傾向(+２０%以上)の生徒は、平成１９年度と比較すると、女子で割合が減少しているものの、経年的に見ると男女ともに県平均より高い割合で推移しています(図4-2、図4-3)。





資料：新潟県「学校保健統計調査」

⑤１日２回以上歯みがきをしている生徒の割合は増加しています。一人平均むし歯本数は減少し、軽い歯肉炎の割合も大幅に減少しています(図4-4)。



資料：「弥彦中学校歯科健診結果」

⑥家族そろって食事をしている生徒の割合は、朝食では減少していますが、夕食では増加しています。

⑦生徒の約６割が、季節に応じて行事食や伝承料理を食べています。

Ⅴ．青年期・壮年期～

【これまでの取り組み】

○母子手帳交付時やマタニティーペアスクール等で、妊娠期から規則正しい食生活を送ることを意識啓発しました。

○特定健診事後指導や地区で行う健康相談等で、バランスのとれた食事や、健康状態に合わせた食事について、個別支援や健康教育を行いました。

○広報誌を利用し、食育について普及啓発や、取り組み状況を紹介しました。

○特定健診時に、口の健康に関するパネルを掲示し、歯科衛生士による口腔チェックを実施し、口腔環境を整えることの重要性を意識啓発しました。

○保育園、小中学校の給食だより等で、弥彦村で生産される食材や、行事食、伝承料理等の情報提供を行いました。

○食生活改善推進委員が健康相談等で、地元の食材を使った料理講習を実施しました。保健委員研修会等ではバランスのとれた食事や、生活習慣病予防についての講習、それに伴う調理実習を行いました。また、行事食や伝承料理の普及にも努めました。

【指標の達成状況】

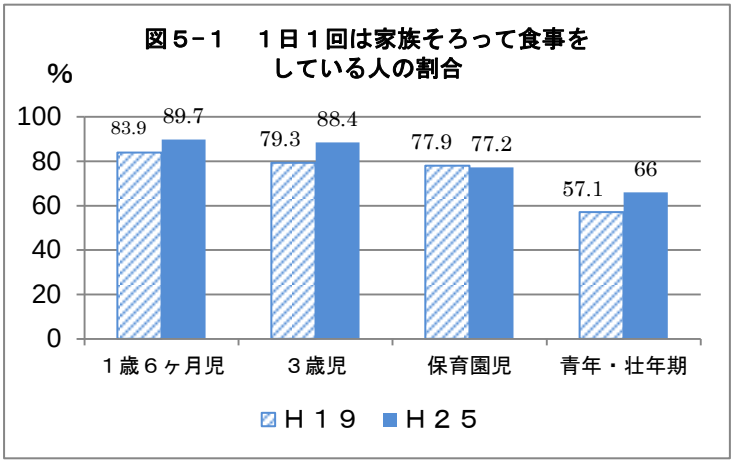
評価指標		ベース値（H１９）	目標	現状値（H２５）	改善状況
毎日朝食を食べている人の割合	青年期	78.6%	↑	82.7%	○
	壮年期女性	84.8%	↑	92.1%	○
	壮年期男性	65.8%	↑	76.5%	○
主食、主菜、副菜がそろった食事を意識している人の割合	青年期	47.6%	↑	53.8%	○
	壮年期女性	72.7%	↑	89.0%	○
	壮年期男性	69.0%	↑	58.0%	×
毎日朝食に主食、主菜、副菜がそろっている人の割合		―	―	28.0%	
１日１回は家族そろって食事をしている人の割合		57.1%	↑	66.0%	○
健診受診者のうち、ＢＭＩが２５以上の人の割合		29.1%	↓	22.0%(H23)	○
運動習慣がある人の割合	青年期	83.3%	↑	51.9%	×
	壮年期	17.7%	↑	22.1%	○
一口３０回以上噛んで食べるように意識している人の割合	青年期	7.1%	↑	9.6%	○
	壮年期	11.3%	↑	12.4%	○

評価指標	ベース値（H１９）	目標	現状値（H２５）	改善状況
弥彦村で生産される食材を購入するようにしている人の割合	54.6%	↑	41.4%	×
季節に応じて行事食や伝承料理を食べている人の割合	―	―	75.4%	

【評価】

①毎日朝食を食べている人の割合は増加していますが、朝食に主食、主菜、副菜がそろっている人の割合は少ない状況です。主食、主菜、副菜がそろった食事を意識している人の割合は、壮年期男性を除いて増加しています。

②１日１回は家族そろって食事をしている人の割合は概ね増加しています(図5-1)。



資料：弥彦村「１歳半健診・３歳児健診アンケート結果」「食生活アンケート調査結果」

③ＢＭＩ２５以上の人の割合は減少しています。

④弥彦村で生産される食材を購入するようにしている人の割合は減少しています。

⑤約７割強の人が、季節に応じて行事食や伝承料理を食べています。

Ｈ２５年５月分の生活習慣病における医療費分析の状況では、一人当たり診療費（入院外）の疾病分類でみると、内分泌疾患、循環器疾患が県平均を上回っています。循環器疾患の中では、特に３０歳～４０歳代の高血圧性疾患、虚血性心疾患、脳梗塞が県平均より高くなっています。

Ⅵ. 地産地消

【これまでの取り組み】

○村内の枝豆農家とＪＡ、弥彦温泉観光旅館組合が協力して、枝豆のおいしさを味わい、枝豆の購入に繋げるために、地域住民や観光客を対象に枝豆の収穫体験を開催しました。

○採れたての新鮮な野菜を安心して手軽に食卓に取り入れてもらうために、生産者が朝市や農業まつり等のイベントに出店し、地域住民と対面しながら野菜等を販売しました。地元の野菜の活用方法を知ってもらうために野菜の販売と同時に野菜料理のレシピを配布するなどし、積極的な野菜購入に繋げました。

○保育園、小中学校の給食食材として弥彦村で生産された野菜、米、みそを活用しました。村内産の給食食材は、おたよりを通して家庭にも知らせました。

○生産者の顔を知ってもらうために、生産者と小学校児童の交流を図りました。

【指標の達成状況】

評価指標	ベース値（Ｈ１９）	目標	現状値（Ｈ２５）	改善状況
弥彦村で生産される食材を購入するようにしている人の割合	54.6%	↑	41.4%	×
学校給食における地元の食材使用品目	１９品	→	１９品	○
保育園給食における地元の食材使用品目	３品	↑	３品	△

【評価】

①弥彦村で生産される食材を購入するようにしている人の割合は減少しています。

②学校給食における地元の食材使用品目は現状を維持しており、食材供給体制は確立しています。

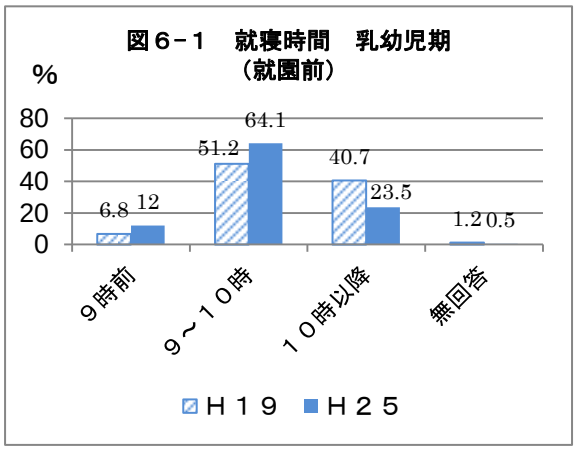
③保育園における地元の食材使用品目は増えず、３品に留まっています。

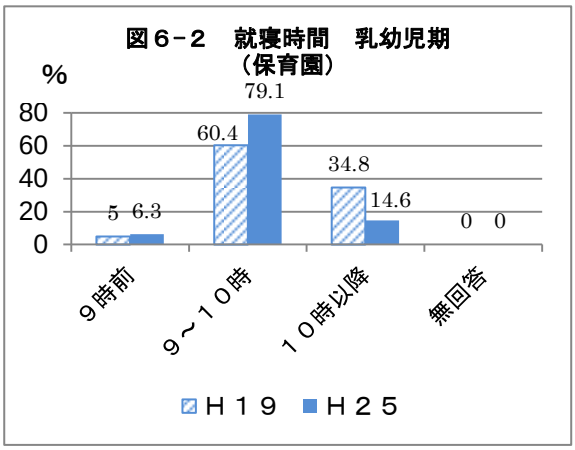
◎評価から見えてきた課題

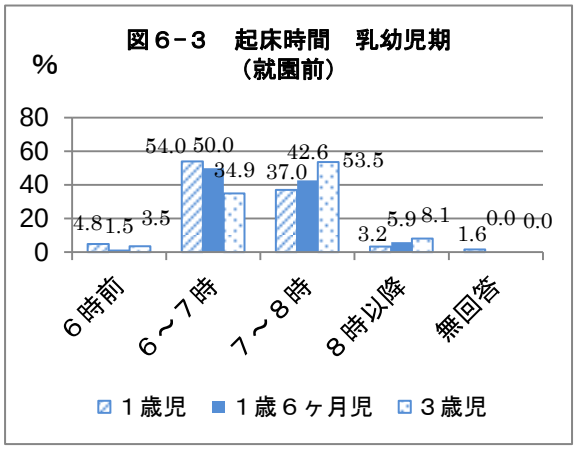
これまでの食育の取り組みを評価する中で、全体を通して次のような現状が課題として見えてきました。

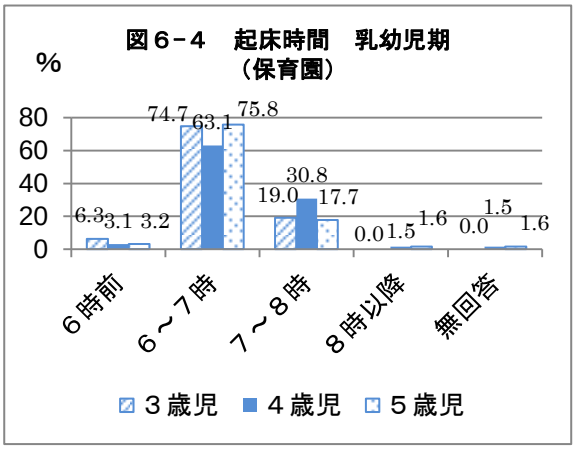
１．生活リズムが夜型傾向である

①早寝早起きの生活リズムを形成する乳幼児期において、夜９時までに寝ている子どもの割合が、Ｈ１９年度と比較すると僅かに増加しているものの、依然として低い状況です(図6-1、図6-2)。夜遅くまで起きているため、起床時間も遅めの傾向があります(図6-3、図6-4)。夜型の生活リズムは日中の活動量低下や食欲低下に繋がり、からだや心の成長に影響を及ぼします。食事をおいしく、楽しく食べるためには、生活のリズムを整える必要があります。





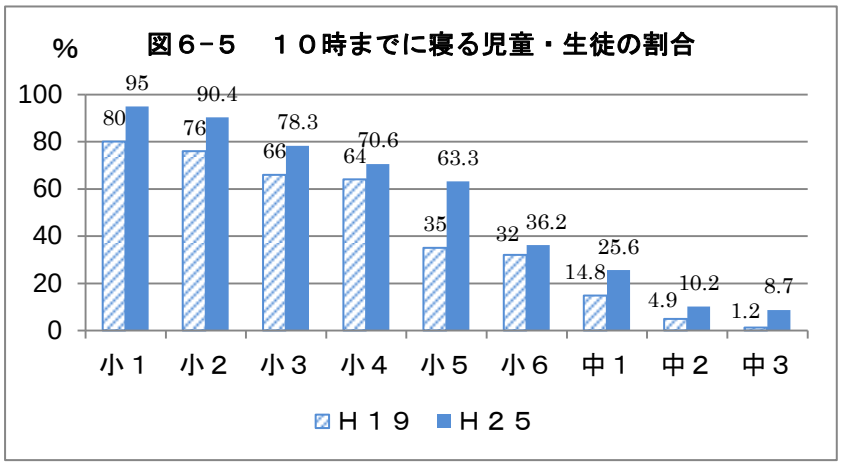




資料：弥彦村「お誕生健診・１歳半健診・３歳児健診アンケート結果」「食生活アンケート調査結果」

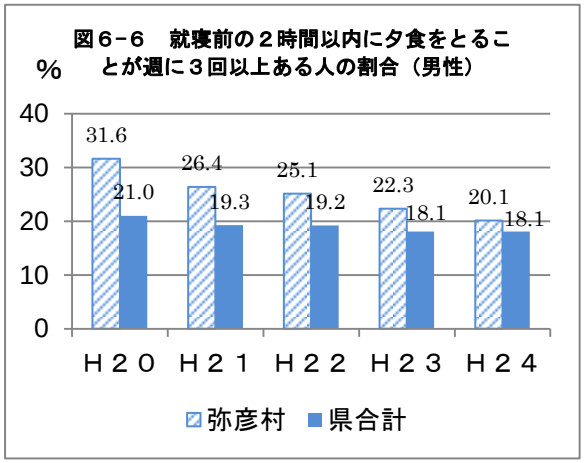
②成長期の学童、生徒において、平成１９年度と比較すると就寝時間は早まっていますが、学年が上がるにつれて、就寝時間も遅くなる傾向があります(図6-5)。筋肉や骨、脳の発達を促す成長ホルモンを十分に分泌させるために、１０時頃には熟睡している

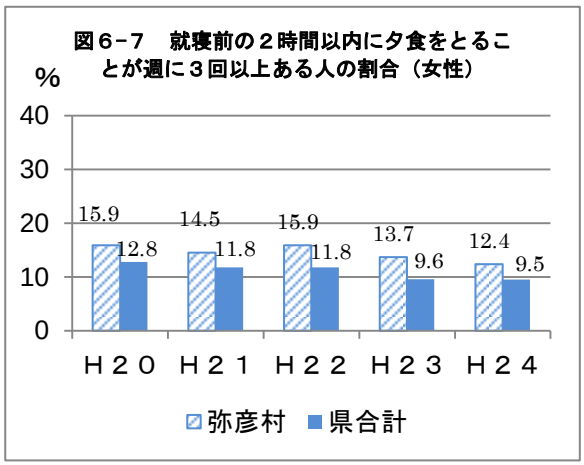
必要があります。また、就寝時間が遅くなることが、朝食の欠食にも関係するため、早寝早起きの習慣を定着させる必要があります。



資料：弥彦村「食生活アンケート調査結果」

③壮年期において、ワークスタイルの多様化により、夕食の時間が遅い人の割合が県平均よりも高い傾向があります(図6-6、図6-7)。特に男性でその傾向が強く、後述の壮年期男性の朝食喫食率の低さにも関係していることが考えられます。夜型の食生活は生活習慣病発症リスクを高めるため、夕食が遅くなる人のための食事の摂り方等、具体的な情報提供が必要です。

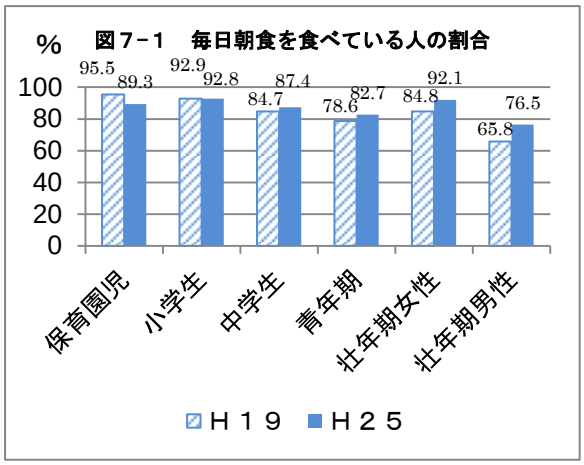


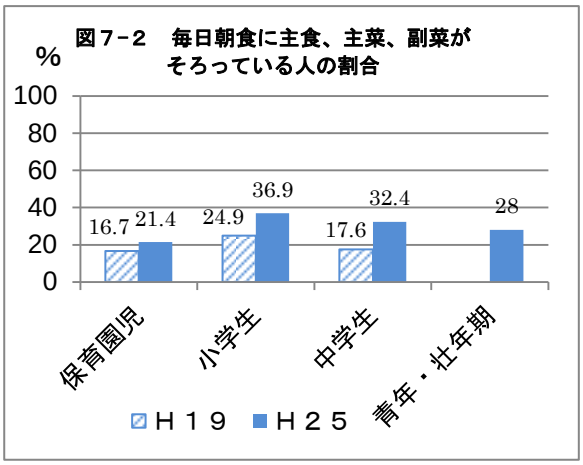


資料：弥彦村「Ｈ２３年度特定健診　質問票集計結果」

２．朝食の内容に偏りがある

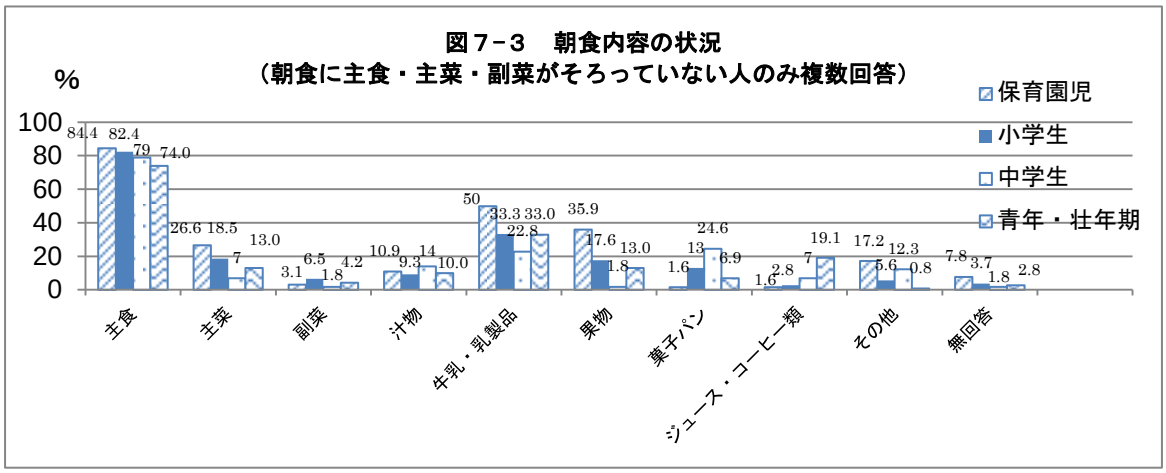
①毎日朝食を食べている人の割合は、平成１９年度と比較すると保育園児を除いて増加していますが、壮年期男性は、他の年代に比べて割合が低くなっています(図7-1)。朝食に主食、主菜、副菜がそろっている人の割合は、どの年代においても僅かに増加しているものの、依然として少ない傾向にあります(図7-2)。





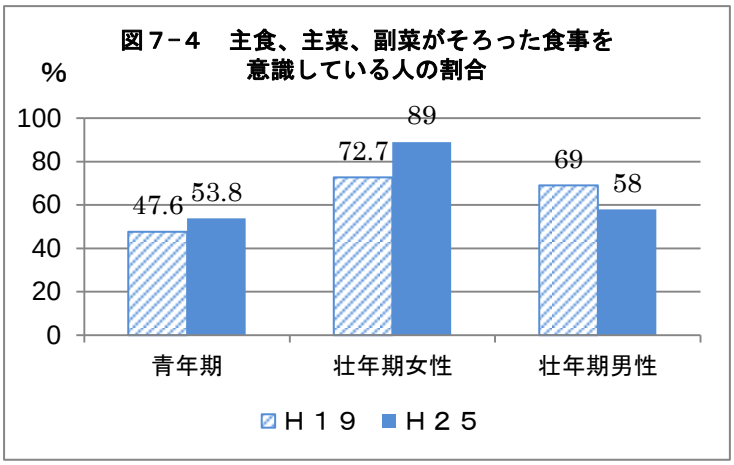
資料：弥彦村「食生活アンケート調査結果」

②朝食に主食、主菜、副菜がそろっていない人が普段食べている朝食の内容は、どの世代も「主食のみ」の割合が高く、次いで「主食＋飲み物」の割合が高くなっています(図7-3)。乳幼児期～学齢期は健康なからだを維持するためだけでなく、心身の成長のため、バランスのよい食事を学ぶために、毎食に主食、主菜、副菜がそろっていることが望ましく、保護者世代の壮年期がそれを実践しなければなりません。また、壮年期以降は、食事内容の乱れや欠食、塩分の摂りすぎ、間食の摂りすぎ等、食生活の歪みが生活習慣病の発症リスクを高めるため、自身の健康のためにもバランスを考えて食べる必要があります。



資料：弥彦村「食生活アンケート調査結果」

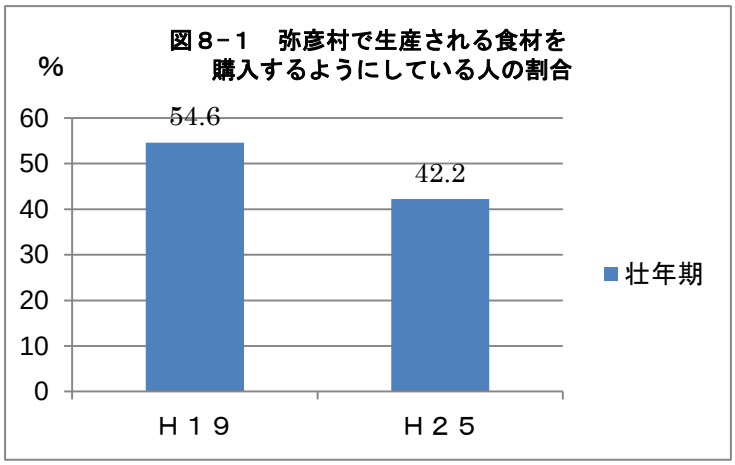
③主食、主菜、副菜がそろった食事を意識している人の割合が青年期、壮年期男性で低いため(図7-4)、学齢期での教育の充実を図ると共に、青年・壮年期に向けた働きかけが必要です。



資料：弥彦村「食生活アンケート調査結果」

３．弥彦村で生産される食材の活用が難しい

①弥彦村で生産された食材を購入するようにしている人の割合が、平成１９年度と比較すると減少しています(図8-1)。販売所の場所や時間が限られていることや、情報不足等が考えられ、地元の食材を購入しやすい環境を整える取り組みが必要です。

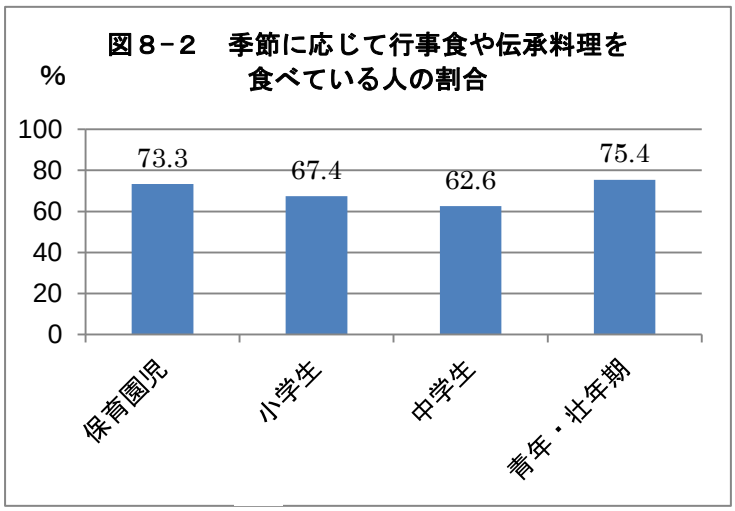


資料：弥彦村「食生活アンケート調査結果」

②小中学校の給食では、弥彦村で生産された食材の活用が進んでいますが、保育園給食ではなかなか進まない状況にあります。村内３つの保育園に納入できる生産者が少ないことや、いつ何が納入できるか等の情報不足がその原因に挙げられます。生産者と行政の連携を図ることが必要です。

③自宅の畑で栽培した野菜等の活用方法がわからず、調理法が単調になりがちです。新鮮な野菜の味を生かした調理法を情報提供することが必要です。

④季節に応じて行事食や伝承料理を食べている人の割合は、世代間に大差はなく、約６～７割でした(図8-2)。田植えの時期に「笹団子」や「おこわだんご」、年末年始に「のっぺ」「煮菜」等、西蒲原で昔から行事ごとに食べていた料理を家族そろって食べることで次世代に伝わり、食文化を守ることに繋がります。



資料：弥彦村「食生活アンケート調査結果」

7．ライフステージごとの目指す姿

当初計画の「目指す姿」を踏襲し、村民や関係機関が取り組みやすく、かつ、食育の向かう先を明確にするために、「村民のあるべき姿」とライフステージごとの「目指す姿」を新たに設定しました。各ライフステージから村民のあるべき姿まで系統立てることにより、一貫した取り組みが期待できます。

目指す姿の視点
①食を通した健康づくり
②食の理解と継承

村民のあるべき姿

①　自分の心とからだの健康のためにバランスを考えて食べる
②　季節ごとに自慢できる“我が家の味”、“伝えたい味”がある

ライフステージごとの目指す姿

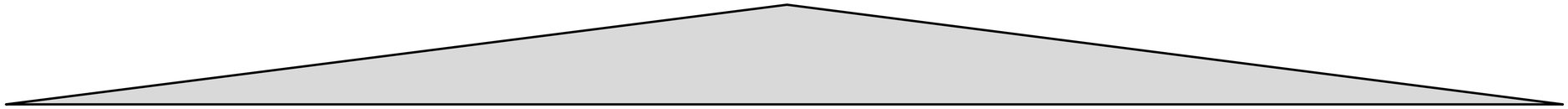
高齢期 壮年期 青年期	①　食材の味を生かして、塩分を控え、おいしく食べる
	②　季節に合った“我が家の味”を作って、家族みんなで食べる
学齢期 (中学校)	①　バランスのよい食事を理解している生徒
	②　旬の食材を使って調理ができる生徒
学齢期 (小学校)	①　自分に合った食事量を盛り付け、食べきることができる子ども
	②　旬の野菜を使った一食分の献立が立てられる子ども
幼児期 (保育園)	①　食べることが好きな子ども
	②　お母さんの味が好きな子ども
乳児期 (就園前)	①　おいしく楽しく食べて元気な子ども
	②　お母さんの味が好きな子ども

８．実施計画と評価項目

目指す姿に近づくために、ライフステージごとに現状に沿い、今後５年間重点的に取り組むことを絞り込みました。様々な関係機関と協働し、次頁のように推進していきます。重点的に取り組むことの他にも、当初計画に基づき、それぞれの現状に合わせた食育を推進し、評価を行います。

食育実施計画と評価項目（Ｈ２６～３０年）

村民のあるべき姿	①自分の心とからだの健康のためにバランスを考えて食べる
	②季節ごとに自慢できる“我が家の味”、“伝えたい味”がある



ライフステージ	乳児期（就園前）	幼児期（保育園）	学齢期（小学校）	学齢期（中学校）	青年期・壮年期・高齢期
目指す姿	① おいしく、楽しく食べて元気な子ども	①食べることが好きな子ども	①自分に合った食事量を盛り付け、食べきることができる子ども	①バランスのよい食事を理解している生徒	①食材の味を生かして、塩分を控え、おいしく食べる
	② お母さんの味が好きな子ども	②お母さんの味が好きな子ども	②旬の野菜を使った一食分の献立が立てられる子ども	②旬の食材を使って調理ができる生徒	②季節に合った”我が家の味”を作って、家族みんなで食べる

ライフステージ	重点目標	取り組み内容	関係機関	評価項目		現状値（H25）	目標値（H30）
乳児期（就園前）	**「おいしく、楽しく食べる」ために望ましい生活リズムを形成する。**	・早寝早起きの生活リズムを形成することを指導する。 ・望ましい離乳食の進め方や、栄養バランスのよい離乳食について指導する。 ・月齢に合う離乳食を作られるように支援する。 ・上手な卒乳の仕方について支援する。 ・1歳以降のおやつの与え方について正しい知識を普及する。 ・家族で楽しく食事をすることの大切さを伝える。	食生活改善推進委員会 子育て支援センター	朝7時までに起きている子どもの割合	1歳児	58.8%	65.0%
					1歳6ヶ月児	51.5%	55.0%
					3歳児	38.4%	45.0%
				夜9時までに寝ている子どもの割合	1歳児	19.0%	25.0%
					1歳6ヶ月児	14.7%	20.0%
					3歳児	4.7%	10.0%
				1歳半で離乳が完了している子どもの割合		98.5%	98.5%
				1歳半で哺乳ビンを使用している子どもの割合		5.9%	0.0%
				1歳半で卒乳していない(母乳）子どもの割合		27.9%	20.0%
				時間を決めておやつを与えている保護者の割合	1歳6ヶ月児	77.9%	80.0%
					3歳児	72.1%	80.0%
				量を決めておやつを与えている保護者の割合	1歳6ヶ月児	80.9%	85.0%
					3歳児	76.8%	80.0%
幼児期（保育園）	**朝食をきちんと食べる。** **生活のリズムを整える。**	・睡眠や食事・運動など、生活リズムについて情報提供する。 ・適正な食事量や望ましい味付けを保護者に知らせる。 ・一緒に食べる楽しさを子どもや保護者に伝える。 ・適正量のご飯を持参するように、指導、助言する。 ・食べる意欲を引き出すために、保育の中で食材と関わりを持たせる。 ・保護者の意識を高めるために年1回生活アンケートを行う。	栄養士会三条支部 食生活改善推進委員会 生産者 JA	朝7時までに起きている子どもの割合		75.8%	80.0%
				夜9時までに寝ている子どもの割合		6.3%	8.0%
				毎日朝食を食べている子どもの割合		89.3%	95.0%
				毎日朝食に主食、主菜、副菜がそろっている子どもの割合		21.4%	25.0%
				保育園に持参するごはんの量	3歳児	98.6g	100g
					4歳児	100.5g	110g
					5歳児	105.4g	120g
				体を動かす遊びをしている子の割合	3歳児	92.4%	95.0%
					4歳児	96.8%	98.0%
					5歳児	87.1%	90.0%

ライフステージ	重点目標	取り組み内容	関係機関	評価項目		現状値（H25）	目標値（H30）
学齢期（小学校）	**栄養バランスのよい食事について知り、健康のために食べることができる。**	・元気プロで食分野の計画を整備し、実施する。 ・食育部で食に関する指導の全体計画を整備し、実施する。 ・TT授業で心身の健康と食事について授業を行う。 ・給食時間に健康によい食べ方を実践できるよう、学級指導を行う。 ・食育だよりで栄養バランスのよい食事について情報発信し、各種たよりで学校での取り組みを家庭に伝える。	校内組織	毎日朝食を食べている児童の割合		92.8%	93.0%
				毎日朝食に主食、主菜、副菜がそろっている児童の割合		36.9%	40.0%
	旬について知り、料理や調理方法について興味を持つ。	・各教科（主に生活科・家庭科）、総合的な学習の時間で系統立てた指導を行う。 ・給食指導時委員会活動などを通じてに弥彦産野菜について紹介をする。 ・食育だよりで旬や給食レシピについて情報発信を行う。	校内組織 地域ボランティア JA・生産者	弥彦産の食材を知っている児童の割合	弥彦むすめ	85.2%	95.0%
					弥彦太郎	65.8%	95.0%
					弥彦みそ	―	95.0%
					弥彦産コシヒカリ	―	95.0%
					越後姫		95.0%
学齢期（中学校）	**栄養バランスのよい食事について知り、健康のために食べることができる。**	・学年または学級単位で、栄養教諭や学級担任が食に関する指導をする。 ・家庭科や保健体育の授業で朝食の大切さやバランスのとれた食事について指導する。 ・給食委員会で、給食の時間や生徒朝会を活用し、給食のマナーや食に関しての情報を発信する。 ・給食だより、保健だよりを活用し、望ましい食生活に関しての情報を発信する。	校内組織	毎日朝食を食べている生徒の割合		87.0%	90.0%
				毎日朝食に主食、主菜、副菜がそろっている生徒の割合		32.0%	40.0%
	旬の食材を使って、料理や調理方法を考え、調理をする。	・家庭科の時間に伝承料理や弥彦村の地場産食材を使った調理実習や冬休みの課題を取り入れる。 ・地場産食材と生産者について、給食時や掲示板、給食だより等で紹介する。 ・総合の学習で職場体験をし、地域の農産物についての理解を深める。	生産者 食生活改善推進委員会	旬の食材を使って調理した生徒の割合		65.2%	80.0%
				地元の伝承料理を知っている生徒の割合	のっぺ	91.0%	95.0%
					煮菜	32.4%	60.0%
					車麩料理	25.7%	60.0%
青年期・壮年期・高齢期	**食事のバランスを考えて食べ、薄味を実践する。** **旬の食材を活用し、我が家の味を伝える。**	・妊娠を機に望ましい食生活を実践できるよう、支援する。 ・減塩を普及啓発する。 ・バランスのよい食事について、正しい知識を普及啓発する。 ・地域のボランティアと協力して旬の食材を使った料理を普及啓発する。 ・地元で生産される食材について情報発信する。 ・伝承料理や我が家の味を伝えるために、家族そろって食事をすることを普及啓発する。 ・「毎月19日は食育の日」をPRし、情報発信する。	保育園 小学校 中学校 三条地域振興局 食生活改善推進委員会 保健委員 教育課 産業振興課 生産者 JA	主食、主菜、副菜がそろった食事をするように意識している人の割合	青年期	53.8%	60.0%
					壮年期女性	89.0%	90.0%
					壮年期男性	58.0%	60.0%
				毎日朝食を食べている人の割合	青年期	82.7%	90.0%
					壮年期女性	92.1%	95.0%
					壮年期男性	76.5%	80.0%
				毎日朝食に主食、主菜、副菜がそろっている人の割合	青年・壮年期	28.0%	35.0%
				ふだんの食事において減塩に取り組んでいる人の割合	壮年期女性	―	70.0%
					壮年期男性	―	55.0%
				弥彦村で生産される食材を購入するようにしている人の割合	壮年期	42.2%	50.0%
				季節に応じて行事食や伝承料理を食べている人の割合	青年・壮年期	75.4%	80.0%
				1日1回は家族そろって食事をしている人の割合	青年・壮年期	66.0%	70.0%

弥彦村食育推進協議会委員（平成２５年４月１日～平成２６年３月３１日）　（敬称略）

	氏　名	所　　属　　名	備　考
１	田村 卓也	歯科医師	
２	本間 候	医師	
３	本間 明	新潟県三条地域振興局健康福祉環境部長	
４	皆川 邦子	新潟県栄養士会三条支部長	
５	齋藤 憲	弥彦村立弥彦小学校長	
６	服部 裕行	弥彦村立弥彦中学校長	
７	清野 博	弥彦村教育長	会 長
８	半間 良輝	ＪＡ越後中央弥彦地区担当経営管理委員	
９	赤川 喜一郎	弥彦村商工会長	
１０	吉野 和子	農村地域生活アドバイザー代表	
１１	近山 貴之	弥彦村立弥彦小学校ＰＴＡ会長	
１２	松居 由美子	弥彦村立二松保育園長	
１３	横山 繁子	弥彦村食生活改善推進委員会長	
１４	後藤 靖子	弥彦村保健委員代表	
１５	堀 正士	弥彦村役場教育課 管理指導主事	
１６	樋浦 久夫	弥彦村役場住民福祉課長	

弥彦村食育推進協議会 幹事（平成２５年４月１日～平成２６年３月３１日）　（敬称略）

	氏　名	所　　属　　名	備　考
１	今井 薫	新潟県三条地域振興局健康福祉環境部 管理栄養士	
２	椙澤 裕美子	弥彦村立弥彦小学校 養護教諭	
３	原田 典子	弥彦村立弥彦中学校 養護教諭	
４	玉村 有里絵	弥彦村小中学校 学校栄養教諭	
５	河合 正美	弥彦村立弥彦中学校教諭（食育担当）	
６	渡邊 つね	農村地域生活アドバイザー	
７	阿久根 和子	ＪＡ越後中央弥彦支店営農センター	
８	石川 敬子	弥彦村立二松保育園副園長	
９	池田 純	二松保育園保護者代表	
１０	清水 良子	弥彦小学校保健委員代表	
１１	小川 光子	弥彦中学校保健体育部部長	

事務局

	氏　名	所　　属　　名	備　考
１	吉田 増美	弥彦村役場住民福祉課副参事　保健師長	
２	唐津 敦子	弥彦村役場住民福祉課健康推進係 管理栄養士	

計画策定の経過

年 月 日	内　　容	
平成２５年 ４月３０日	第１回幹事会	第２次弥彦村食育推進計画の方向性について
６月２７日	第２回幹事会	前計画の共通理解を図る 評価のための食育アンケートについて検討
７月中旬	食育アンケート実施	
１０月３１日	第３回幹事会	前計画の評価・課題・取り組みの方向性を検討
１２月１３日	第４回幹事会	目指す姿・重点目標の検討
１２月２６日	第５回幹事会	目指す姿・重点目標の検討・目標値の設定
平成２６年 ２月１３日	第６回幹事会	第２次弥彦村食育推進計画（素案）の検討
３月１８日	第１回協議会	第２次弥彦村食育推進計画（案）の検討

第２次弥彦村食育推進計画

平成２６年３月発行

弥彦村役場住民福祉課健康推進係

〒959 - 0392　新潟県西蒲原郡弥彦村大字矢作 402

TEL 0256-94-3133　FAX 0256-94-5164

E-mail　fumoto3047@vill.yahiko.niigata.jp